«schule bewegt» – Entspannung: Massage

Beruhigung und Entspannung stehen in dieser Übung im Vordergrund. Die Kinder massieren sich gegenseitig.

Bildet Zweiergruppen. Eine Schülerin nimmt einen Tennisball oder einen Igelball in die Hände, die andere Schülerin legt sich flach mit dem Bauch auf den Boden. Massiert mit Hilfe des Balles rollend und in kreisenden Bewegungen den Nacken, die Arme, den Rücken und die Beine der liegenden Schülerin.

Achtung: Nur die Muskeln massieren! Kein Druck auf die Wirbelsäule oder die Gelenke ausüben.

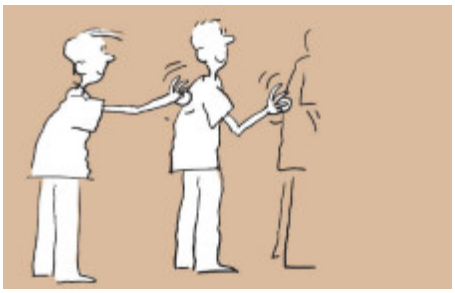

Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Kreismassage: Alle Schülerinnen stehen im Kreis und sehen den Rücken der vorderen Schülerin an. Massiert nun eurer Vorderfrau den Rücken. So kommt die ganze Klasse gleichzeitig in den Genuss einer Massage! Dreht euch um 180° und massiert eurer neuen Vorderfrau den Nacken-Schulter-Bereich..
- Schildkröte: Bildet Zweiergruppen. Ein Schüler setzt sich auf den Stuhl und legt den Oberkörper auf die Oberschenkel und lässt die Arme locker hängen. Der andere Schüler drückt mit einer Hand im oberen Bereich des Rückens auf den «Panzer». Die «Schildkröte» versucht nun, die Hand gegen oben wegzustossen.

Material: Tennisball, Igelball

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionsabschluss / Bewegungspause
Dauer	10 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Quelle: **«schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO